Micro-breaks & Recovery: Preventing Fatigue and Overuse Injury Stats and Facts – French



FAITS

- **Tension par Mouvements Répétitifs :** effectuer les mêmes mouvements continuellement sans pauses augmente le stress sur les muscles et les tendons, entraînant des blessures par surmenage.
- **Postures Statiques Prolongées :** maintenir la même position pendant de longues périodes réduit la circulation sanguine et accélère la fatigue musculaire et l'inconfort.
- **Fatigue Cumulative :** la fatigue s'accumule progressivement au cours d'un quart de travail lorsque le temps de récupération n'est pas prévu, augmentant la probabilité d'erreurs et de blessures.
- **Temps de Réaction Réduit :** la fatigue physique et mentale ralentit le temps de réponse, augmentant le risque d'incidents dans les tâches à faible et à haut risque.
- **Déséquilibre Musculaire et Tension :** le travail continu sans récupération entraîne des groupes musculaires tendus et surutilisés, ainsi qu'une tension accrue sur les articulations.
- **Diminution de la Concentration :** le manque de pauses réduit la concentration et la vigilance, facilitant la négligence des dangers ou les prises de décisions non sécuritaires.
- **Apparition Tardive des Blessures :** les blessures par surmenage se développent souvent lentement, ce qui signifie que les travailleurs peuvent ne pas reconnaître le risque avant qu'un dommage important ne se soit produit.

STATISTIQUES

- Aux États-Unis, **les troubles musculosquelettiques représentent près de 30 % de toutes les blessures en milieu de travail nécessitant des jours d'absence**, souvent liés aux tâches répétitives et au manque de temps de récupération (Bureau of Labor Statistics des États-Unis, 2022-2023).
- Les données américaines montrent que le surmenage et les mouvements répétitifs figurent parmi les principales causes de blessures en milieu de

travail, avec des milliers de cas chaque année (BLS, 2021-2023).

- Au Canada, **les blessures musculosquelettiques constituent le type de blessure avec perte de temps en milieu de travail le plus courant**, fréquemment associées au travail répétitif et au repos insuffisant (Association des commissions des accidents du travail du Canada, années récentes).
- Les données occupationnelles américaines indiquent que **la fatigue contribue à une part significative des incidents en milieu de travail**, affectant l'attention, la coordination et la prise de décision (National Safety Council, 2021-2023).
- Au Canada, les données en milieu de travail montrent que **les blessures par effort répétitif et le surmenage représentent une grande part des demandes d'indemnisation annuellement**, particulièrement dans les rôles manuels et de bureau (ACATC, 2021-2023).